

## Jadłospis 29.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt. [G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,9	5,2	5,1	14,4	2,8	0,4	3,1
Porcja	565,7	24,2	23,9	66,3	13,3	1,9	14,6

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], dorsz 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty kiszonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	82,9	3,8	2,5	11,6	0,9	0,3	0,2
Porcja	605,3	28,4	18,4	85,4	6,6	2,2	2,0

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,6	4,9	5,5	12,7	4,2	0,3	3,3
Porcja	528,0	22,2	24,7	56,6	18,9	1,7	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	142,0	5,1	4,7	20,3	2,5	0,3	2,4
Porcja	745,5	27,1	24,7	106,7	13,2	1,8	13,0

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], dorsz 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty kiszanej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,1	4,1	2,9	11,7	0,9	0,2	0,3
Porcja	705,1	32,7	23,6	94,3	7,3	2,3	2,4

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb 5,1 pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,5	6,1	6,0	14,3	3,8	0,5	3,5
Porcja	660,9	30,3	29,8	71,2	19,0	2,5	17,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], bułka wrocławska 100g[1,7], jajko 1 szt.[G,3], miód 25g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	149,1	5,1	5,2	20,7	3,0	0,4	2,4

Porcja 515	767,9	26,4	27,2	106,7	15,5	2,1	13,0
------------	-------	------	------	-------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], pulpet z dorsza w sosie 100g[P,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,5	4,1	2,5	13,3	1,7	0,1	0,3
Porcja	733,4	33,6	20,5	108,5	14,2	1,6	3,2

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	134,7	6,1	5,8	14,9	3,2	0,5	3,5
Porcja	680,4	30,7	29,5	75,4	16,6	2,7	17,8

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki.

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie